

СКОТТ ЛАЙОНС

Не
ДРАМАТИЗИРУЙ!

Как перестать тревожиться, спокойно
встречать трудности и ощутить полноту жизни

САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —

СКОТТ ЛАЙОНС

Не
ДРАМАТИЗИРУЙ!

Как перестать тревожиться, спокойно
встречать трудности и ощутить полноту жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Λ18

Dr. Scott Lyons
ADDICTED TO DRAMA:
Healing Dependency on Crisis and Chaos
in Yourself and Others

Copyright © 2023 by Scott Lyons

This edition published by arrangement with Hachette Go,
a division of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved.

Лайонс, Скотт.

Λ18 Не драматизируй! Как перестать тревожиться, спокойно встречать трудности и ощутить полноту жизни / Скотт Лайонс ; [перевод с английского Э. Тейляровой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-199180-7

Каждый из нас сталкивался с людьми, которых называют drama queen — королевами драмы. Они живут на эмоциональных «качелях»: драматизируют, ищут (и находят!) острые ощущения и проблемы там, где их нет, убегают от внутренней пустоты в бесконечный круг дел и жалоб. Возможно, этот человек вы или ваш близкий.

Эта книга от клинического психолога и исследователя — и в прошлом «короля драмы» — помогает выйти из круга катастрофизации и научиться жить активно без эмоциональных бурь.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Тейлярова Э., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-199180-7

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

*Все имена и идентифицирующие данные
были изменены; в некоторых случаях примеры
скомпонованы.*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
-------------------	----

ЧАСТЬ I ЧТО ТАКОЕ ДРАМАТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ? 17

1 Преследователь и создатель бурь: вычисляем того, кто уже зависим	19
В погоне за бурей	20
Определяем паттерны и характеристики	22
Тушим свечи на торте пожарным шлангом	28
А что же теперь?	30
2 Две стороны одной медали: как мы видим людей, пристрастившихся к драме, и как они видят самих себя	42
Давайте разбираться: взгляд извне на людей, пристрастившихся к драме	43
Обратная сторона медали: каково это — быть зависимым от драмы	49
3 Общие симптомы и последствия зависимости от драмы.	56
«Я не чувствую, что могу управлять своей собственной реальностью»: отсутствие контроля	58
«Как чайник, который вот-вот взорвется»: всегда кипит ...	59
«Никогда, наилучший, наихудший, идеальный»: склонность к чрезмерной реакции	60
«Никто меня не прикроет»: чувство одиночества, изолированности и заброшенности	61
«Должно быть, что-то плохое на горизонте»: постоянное чувство беспокойства	62
«Ничего не чувствую либо чувствую все сразу»: бесчувственность и сенсорная перегрузка	63

«Как будто воздух проходит сквозь меня»: переживание диссоциации и отсутствие привязанности	65
Физические и психические издержки зависимости от драмы	66
4 Цикл созидания и разрушения:	
драма и взаимоотношения	70
Цикл созидания и разрушения	72
Вода всегда горячая: вступление в отношения.	73
Созидание: установление связи через воронку	77
Разрушение: разрыв отношений	83
Краткий обзор отношений	88

ЧАСТЬ II ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ПРИСТРАСТИА

К ДРАМЕ	91
5 Создавая идеальную бурю:	
основа драматической зависимости	93
Слой 1: не будучи увиденным и услышанным	96
Слой 2: границы нарушены, и «я» потеряно	98
Слой 3: прощайте, чувства! Прощайте, ощущения...	
Здравствуй, безразличие	108
Уровень 4: ощущение жизни (поиск ощущений)	114
6 Настроенный на драму: роль стресса	118
Что является стрессом, а что нет	120
Давайте адаптируем: цикл реагирования на стресс	122
Подавленная реакция на стресс: застревание на стадии 1 или 2	125
Цикл «язык — восприятие — реальность»	128
У каждого из нас разная способность адаптироваться к стрессу	132
Факторы, которые формируют индивидуальную реакцию на стресс	137
7 Пойманный в тиски: когда стратегия выживания превращается в зависимость	149
Взгляды на зависимость	151
Свежий взгляд на зависимость	154
Принятие решений, преодоление трудностей и зависимость	157
Реакция психологической адаптации (и зависимость) внедряется в организм	159
Инсценировки: как проявляются травма и зависимость	167
Предвзятость восприятия: проверка механизмов преодоления	169
Внутри тисков	174

8	Драматический цикл: хаос в мгновение ока	178
	Фаза 1: ускорение	180
	Фаза 2: нерегулируемая активация и слияние кризиса и хаоса	185
	Фаза 3: неконтролируемый катарсис	188
	Фаза 4: похмелье и скука	189
9	Перевозбужденные и взаимосвязанные:	
	глобальный драма-наркотик	196
	Связь между вниманием и активацией	199
	Боль от глобальной изоляции	206
	Быть перегруженным и набирать обороты на глобальном уровне	209
	В одиноком мире драма объединяет нас	215
	Весь мир — театр	217

ЧАСТЬ III ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ К ДРАМЕ.....

10	Ломка, поиск, освобождение и обучение: истории исцеления	223
	Марти: ломая сценарий	223
	Сюзанна: заглядывая в механизмы психологической адаптации	226
	Лори: обретение безопасности в тишине	229
	Меган: публикация историй и принятие подлинности	231
	Дин: найти другое применение энергии	234
	Кей: учимся терпеть радость	237
	Путешествие Скотта	239
	Советы по исцелению	243
11	Основные этапы исцеления	248
	Этап 1: осведомленность	249
	Этап 2: действие	252
	Этап 3: прибытие	253
	Этап 4: отпускание (освобождение от страданий вашего «я»)	256
	Этап 5: принадлежность	258
12	Используйте архетипы драматической зависимости, чтобы помочь себе исцелиться	261
13	Птица в буре: как строить отношения с зависимыми от драмы	308
	Идентификация без осуждения	308
	Эмпатическое понимание и отступление назад	309
	Отстаивайте свои границы	311

	Заземление посреди воронки	314
	Избавляйтесь от этого	317
	Расставание с зависимым от драмы	320
Эпилог	Прощание	326
Приложение	Практики и заметки по исцелению	328
	Закрепляющая медитация	329
	Медитация заземления	330
	Пограничная практика, часть 1: воплощение и установление вашей энергетической границы	331
	Практика границ, часть 2: восстановление своего пространства	333
	Границы и свобода действий в личном пространстве	333
	Управление хаосом	334
	Медитация через объятия (восстановление саморегуляции)	336
	Позвольте себе чувствовать и быть прочувствованным	339
	Изучение безопасности	340
	Быть в комфорте	342
	Создание пространства от стрессоров	343
	Потягивание (пандикуляция)	345
	Попеременное дыхание через ноздри	347
	Не торопитесь есть, распробуйте пищу на вкус	348
	Создание и ощущение пространства, отдых в пространстве	349
	Работая с той частью себя, которая не была замечена	350
	Регистрация в социальных сетях	354
	Определите, насколько сильны эмоции в вашей жизни	355
	Контактируя с чувствами (эмоциями) в вашем теле	356
	Соединение чувств и потребностей	357
	Работа со сценариями подтверждения	358
	Распаковка исходного кода сценария подтверждения	359
	Выбираем свой стиль повествования	359
	Практика рефлексивного повествования	362
	Откажитесь от историй	362
	Прекратите возвращаться к историям о прошлом	363
	Прекратите создавать истории о воображаемом будущем	364
	БЛАГОДАРНОСТИ	366
	ССЫЛКИ	368
	БИБЛИОГРАФИЯ	382
	ОБ АВТОРЕ	396

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большую часть жизни мне казалось, что плохие вещи случаются только со мной. Казалось, ничего никогда не идет как надо. Дни пролетали словно череда неудач, предательств, разочарований и потерь. Я постоянно твердил: это история моей жизни.

Никто в открытую не называл меня «королем драмы», но, видит бог, все так считали. И честно говоря... эти люди были правы. Мне казалось, будто драма просто всегда знала, где меня искать. Я полагал, что нормально иметь потребность в напряженных ситуациях и изматывающих упражнениях, чтобы найти хоть один момент успокоения или отдыха. Но на самом деле я гнался за эмоциональным всплеском, создавая конфликты и стычки, разыгрывая драму при любом удобном случае. Люди могли подумать, что я вел себя так ради привлечения внимания, но, как мне удалось выяснить, для меня это был способ выживания.

Мое рождение стало причиной травмы двух межпозвоночных дисков матери, из-за этого ей пришлось задержаться в больнице еще на несколько месяцев. Поколения абьюза и алкогольной зависимости, наркотиков и азартных игр

подготовили почву для хаотичного детства, когда пощечины раздавались так же свободно, как и объятия. Отсутствие стабильности превращало нежность в хаос и наоборот, я был готов к любой неожиданности. Любовь демонстрировалась через «подрывной» юмор. Любить и быть любимым значило уметь развлекать и быть забавным, и я научился работать на публику. Я провел детство в полном отрыве от своего тела. Я называю себя прошлого ходячим призраком, живущим воспоминаниями о тех моментах, когда еще было приятно вернуться домой. Это было давно и неправда.

В школе надо мной издевались как ученики, так и учителя, которые не выносили веселого маленького ребенка с серьезными нарушениями в обучении. Часто после обеда меня запихивали в шкафчик, как неудачника в фильме о подростках. Меня преследовало чувство безысходности, казалось, я в ловушке, а все, что нужно — убраться подальше. В возрасте тринадцати лет я фактически инсценировал собственное самоубийство. Я тщательно подготовил сцену: разбросал таблетки, создал подобающую обстановку, поставив пузырек всего в нескольких сантиметрах от своих пальцев и написав прощальное письмо. Я хотел наказать своих родителей, одноклассников, учителей за то, что они причинили мне столько боли, или за то, что не видели проблему, не защищали и не помогали мне. Я хотел, чтобы кто-нибудь спас меня и унес подальше от хаоса и боли. Мне нужна была полная перезагрузка, как вышедшему из строя компьютеру.

Я месяцами то лежал, то выписывался из клиники. Каждый раз, когда меня выписывали, я придумывал способ добиться повторной госпитализации. Клиника казалась мне

надежной опорой. Здесь нашлось место для такого эксцентричного парня, как я. На музыкальной терапии я играл песни Тори Эймос и рассказывал о том, как они связаны с моей жизнью, иногда сопровождая их танцем для большей наглядности. Я обнаружил в себе умение драматизировать, это положило начало следующей главе моей жизни.

Драма была частью меня. После окончания средней школы я даже сделал ее своей профессией. Работая актером, режиссером и хореографом, я всегда испытывал стресс. Мое дело было неиссякаемым источником вдохновения для драмы.

Спустя время я встретил девушку, которая вытаскила на поверхность боль и расстройство, глубоко спрятанные внутри меня... Я всегда думал, что хорошо справляюсь со стрессом, но даже не замечал, как использую его для процветания. Моя терпимость к кризисам и хаосу была доведена до предела, и вскоре я уже не мог ни с чем справиться.

Из-за всепроникающего стресса у меня начались мигрени и транзиторные ишемические атаки (ТИА), мне даже пришлось столкнуться с нарушением координации движений.

Я, наверное, сотни раз пытался разорвать отношения, но, как бы сильно я этого ни хотел, невидимая сила продолжала возвращать меня к исходной точке.

Невидимой силой, как осознал я гораздо позже, была жажда, моя потребность в бесконечных поисках кризиса.

После того, как моя девушка разорвала наши отношения, я оставил карьеру и оградился от мира. За этим последовали необъяснимо серьезные проблемы со здоровьем (обмороки, провалы в памяти, сдавленность в груди, уча-

щенное сердцебиение, спонтанный гипотиреоз, а также тревожность и депрессия).

Вначале я думал, что так избавляюсь от токсичной ситуации, но вскоре стало ясно, что столь серьезные симптомы на самом деле были признаками нахождения в длительном стрессе. Я заметил, что симптомы на короткое время ослабевали, когда я был вовлечен в чужие кризисные ситуации (слушал сплетни, смотрел фильмы с обилием сцен насилия) или высказывался о своей бывшей, а также о других людях, причинявших мне вред. Я провоцировал конфликты с окружающими.

Я *создавал условия*, которые теперь понимаю как один из аспектов драматической зависимости: искал сенсацию через конфликт и сочинял истории, которые вызывали эмоциональный всплеск и казались странно успокаивающими из-за «эффекта знакомого». Будучи ребенком, я часто делился с окружающими ужасными новостями, иногда вымышленными. Представление о вовлечении других в драму приносило какое-то странное удовлетворение и внутреннее успокоение.

Казалось, что чем хуже обстояли дела, тем больше я стремился к драматизации; я довел себя до состояния, когда мое тело больше не могло выносить такую нагрузку. Наконец на пике депрессивного эпизода у меня начались проблемы с сердцем, что привело к недельной госпитализации.

Кризис открыл мне глаза, и я понял: пора что-то менять. В течение нескольких месяцев после сердечного приступа я медитировал и занимался йогой каждый день, читал все книги, посвященные самосовершенствованию, что попадались мне на глаза. Я осознавал тягу к драматизму и испытывал дискомфорт оттого, что не поддавался своим желаниям.